Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



SEMANA

Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 10 al 14 de Septiembre

LUNES 10



ALBÓNDIGAS CON HUEVO DE CODORNIZ

MARTES 11



JUDÍAS VERDES CON CARRILLERAS DE RAPE

MIÉRCOLES 12



PASTEL DE MACARRONES CON VERDURAS

JUEVES 13



PECHUGA DE POLLO CON MOJO VERDE Y TOSTONES

VIERNES 14



SOPA DE NAVAJAS

Albóndigas con huevo de codorniz

1 Pelar el huevo



CUECE los huevos con agua y sal 5 min. Pela. Salsa: Pica cebolla y pocha. Añade una pizca de sal y cocina 15-20 min. a fuego suave. Agrega harina, vino blanco y caldo. Cocina 8-10 min. Tritura, cuela, pásala a la cacerola y reserva.

2 Hacer la salsa



PARA las albóndigas, pica cebolleta, diente de ajo y pimiento y ponlos en un cuenco. Añade las carnes picadas, condimenta con sal, pimienta y curry, mezcla y agrega el huevo. Aplasta con un tenedor hasta conseguir una masa homogénea.

3 Rellenar las albóndigas



COGE carne, dales forma redondeada, pon en el centro el huevo y cúbrelo con más carne. Redondea, pasa por harina y fríe en una sartén con aceite. Pasa las albóndigas a la cacerola de la salsa y cocínalas 4-5 minutos a fuego medio.

4 Freír las guindillas



FRÍE las guindillas en una sartén con aceite a fuego medio 10 minutos. Retíralas a un plato cubierto con papel absorbente para que escurran el aceite. Sazónalas y sírvelas con las guindillas.

El consejo de KARLOS

✔ **Si quieres que las albóndigas te queden más jugosas, añade a la carne picada un trozo de miga de pan remojada en leche durante 10 minutos.**



LUNES 10/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 400 gr. de carne picada de ternera
- 400 gr. de carne picada de cerdo
- 12 huevos de codorniz
- 500 gr. de guindillas dulces
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- harina
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta
- 1 cucharadita de curry

PARA LA SALSA:

- 4 cebollas
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Judías verdes con carrilleras de rape

1 Cocinar la crema



PELA y trocea la patata y la calabaza. Ponlas a cocer en un cacerola con un poco de agua, una pizca de sal y un chorrito de aceite. Deja que se cocinen 15 minutos. Tritura, cuela y reserva.

2 Cortar las judías



CORTA las judías verdes en juliana y ponlas a cocer en una cacerola con agua y sal. Deja que se cocinen 10 minutos. Escurre y reserva.

3 Rebozar el rape



SAZONA las carrilleras y pásalas por harina y huevo. Calienta una sartén con aceite, añade un diente de ajo entero sin piel y fríe las carrilleras 1-2 minutos por cada lado. Retíralas a un plato con papel para que escurra la grasa.

4 Saltear las judías



CORTA en láminas los otros 2 dientes de ajo y dóralos con la guindilla. Cuando los ajos tomen color, agrega las judías cocidas y saltéalas. Para servir, coloca la crema de calabaza caliente en el plato, encima las judías y las carrilleras fritas.

El consejo de KARLOS

✔ **Para que las judías verdes conserven todo su color, debes cocerlas sin tapar.**



Martes 11/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 12-16 carrilleras de rape
- 800 gr. de judías verdes
- 300 gr. de calabaza
- 1 patata
- 3 dientes de ajo
- harina y huevo batido
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- 1 guindilla cayena

Pastel de macarrones con verduras

1 Cocer la pasta



PON a cocer los macarrones en una cacerola con abundante agua hirviendo y una pizca de sal. Cuando estén cocidos, escurre, refresca y resérvalos.

2 Cortar la berenjena



PICA cebolla y pimiento, sazona y ponlos a pochar. Corta en dados el calabacín y la berenjena y añade. Sazona y cocina a fuego medio unos 5 minutos. Pela los tomates, córtalos en daditos y añádelos. Cocina 5-6 minutos más.

3 Añadir las verduras



CUBRE un molde con papel de estraza (o utiliza una fuente de horno untada con aceite y espolvoreada con pan rallado). Cubre el fondo con macarrones, agrega las verduras cocinadas y termina con otra capa de pasta.

4 Agregar los huevos



BATE en un cuenco yogur, huevos, leche y sal. Vierte esta mezcla sobre los macarrones y espolvorea con el queso rallado. Calienta el horno y cocina el pastel a 200 °C 20 minutos. Deja que se temple, desmóldalo y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ Para disponer siempre de romero fresco, lávalo y déjalo escurrir y, una vez cortado en pequeños trozos, guárdalo en el congelador. Así, sólo tendrás que sacar una ramita cuando lo necesites y se mantendrá bien conservado.



MIÉRCOLES 12/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 250 gr. de macarrones
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 tomates
- 4 huevos
- 1 yogur natural
- 1 vaso de leche
- 150 gr. de queso
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- romero

Pechuga de pollo con mojo verde y tostones

1 Abrir las pechugas



ABRE las pechugas y salpimiéntalas. Pon jamón y pimiento abierto. Enrolla cada una, átala con una cuerda presionando. Moja las pechugas con aceite y cocina en el horno (calentado) 180-200º C 12-15 minutos.

2 Hacer el mojo



MOJO: Pela los ajos y aplástalos con un cuchillo y colócalos en un vaso batidor con hojas de cilantro picadas. Agrega una pizca de sal y comino. Vierte 50 ml. de vinagre y 200 ml. de aceite y tritura la mezcla con la batidora eléctrica.

3 Freís los plátanos



PELA los plátanos, corta en lonchas gruesas y fríelas en aceite. Retíralas a un plato y aplástalas con un cuchillo. Ponlas nuevamente en la sartén y fríelas hasta que queden tostadas. Retira a un plato con papel absorbente y sazona.

4 Cortar las pechugas



PARA servir, retira la cuerda de las pechugas y corta en dos cada pieza. Acompaña con un poco de mojo y los tostones de plátano. Decora con una hoja de cilantro.

El consejo de KARLOS

✔ El mojo verde es ideal para cualquier tipo de acompañamiento, tanto carnes como pescados. También se puede utilizar para macerar carnes.



JUEVES 13/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 pechugas de pollo
- 2 plátanos macho
- 4 lonchas de jamón serrano
- 4 pimientos de piquillo
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra

PARA EL MOJO VERDE:

- 1 cabeza de ajo
- 50 ml. de vinagre
- 200 ml. de aceite virgen extra Carbonell
- sal
- ½ cucharadita de comino
- 1 manojo de cilantro

Sopa de navajas

1 Cocinar los esqueletos

PON a cocer los esqueletos de pollo en una olla rápida con agua, una pizca de sal y unas ramas de perejil. Pon la tapa y deja cocer 5 min. desde el momento en que empiece a salir el vapor. Cuela y reserva el caldo.



2 Quitar los hilos al apio



PICA la cebolleta y ponla a dorar en una cacerola con aceite. Retira los hilos del apio, pícalo, incorpóralo a la cacerola y rehoga bien. Agrega también las judías verdes picaditas. Deja que se pochen 10-15 minutos a fuego suave.

3 Añadir zumo de limón

PELA la zanahoria y las patatas, pícalas en cubitos pequeños a añádelas a la cacerola. Vierte el caldo de pollo, la copa de vino y el zumo de limón, pon a punto de sal y cuécelo a fuego moderado 10-15 minutos.



4 Cocer las navajas



CALIENTA agua en una vaporera. Cuando rompa a hervir, coloca las navajas en la rejilla. Cuécelas hasta que se abran. Retira las valvas, córtalas en trocitos y añádelas a la sopa. Pon a punto de sal. Vierte en una sopera con perejil picado.

El consejo de **KARLOS**

✔ Para quitar la arenilla de las chirlas y las almejas, la mejor solución es ponerlas a remojar en un recipiente con agua fría y una cucharada de sal.



VIERNES 14/09/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1/2 Kg de navajas
- 2 esqueletos de pollo
- 1 penca de apio
- 2 patatas
- 100 gr. de judías verdes
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- ½ limón
- 1 copa de vino de jerez
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil